

# Eat Smart



# Play Hard



Libro de  
Diversión

YOU  
WIN  
PRIZES



Have  
FUN!

Nombre: \_\_\_\_\_ Maestro: \_\_\_\_\_

# Eat Smart



Come frutas y verduras



¿Listos para la DIVERSIÓN?

# Play Hard

en las comidas y meriendas.



¡Juguemos!

# Eat Smart



Bienvenido a la aventura  
Come Inteligente para Jugar Duro  
(Eat Smart to Play Hard en inglés)

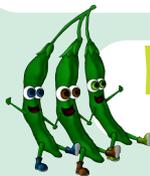
## Así se juega



- 1** Cada semana haga una receta con frutas y verduras. Pida a un adulto que le ayude. Marque las frutas y verduras que usa.

**2**

Cada semana haga una actividad divertida.



**3**

Pídale a un adulto que firme cada receta y actividad que termina.

**4**

Pídale a su maestro que le selle el poster de progreso para cada receta y actividad que termina.



**5**

Cuente las tazas de fruta y verdura que come. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.



Espere, hay más...

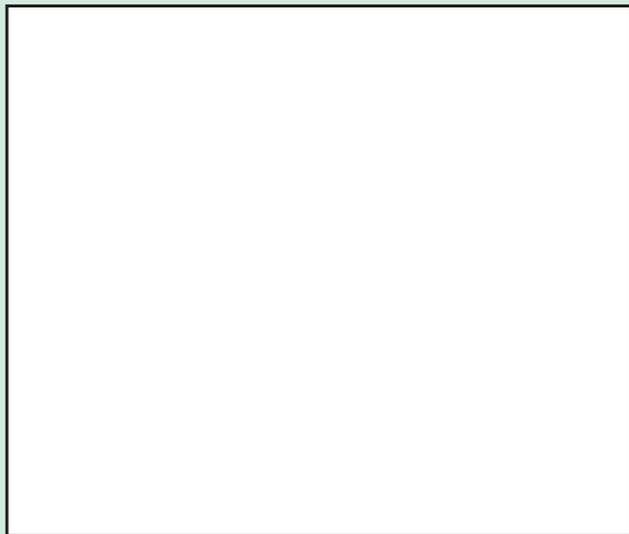
¡Cuanto más juegue, más premios ganará!



¡Puede ser un Campeón de la Diversión!

# Play Hard

Todo sobre \_\_\_\_\_  
Nombre



Pegue su foto o dibujo aquí.

Escuela \_\_\_\_\_

Maestro \_\_\_\_\_

Yo jugaré **Eat Smart**  **Play Hard**

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante

Yo jugaré **Eat Smart**  **Play Hard** con mi hijo(a).

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/adulto

¡De estas firmas a su maestro y pida su premio!

## Semana de Ejemplo Mi Ensalada

**1** Cada semana haga una receta con frutas y verduras.

### Ingredientes

- 4 tazas de espinaca fresca
- 1 cda de nueces picadas
- Sal y pimienta al gusto
- Limón al gusto
- 1 taza de frutas y vegetales



Opciones: Encierre todo lo que usa

col rizada arvejas manzana mango tomate fresas  
 pepino calabacitas piña aguacate pimiento  
 otro zanahoria

\*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

### Instrucciones

rinde para 4

- 1 Mezcle bien la espinaca, el limón, la sal, la pimienta, las nueces, los vegetales y las frutas.
- 2 Disfruten.

**3** Pídale a un adulto que le firme debajo de la receta y de la actividad cuando terminen.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: \_\_\_\_\_  
 firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves

# Play Hard

## Semana de Ejemplo



**2** Cada semana haga una actividad divertida.



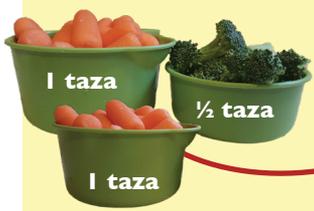
Cocinar en casa hace que sea más fácil comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

**4** Pídale a su maestro que le selle el póster de progreso cuando ya haya hecho la receta y la actividad de esa semana.

### Mis recomendaciones diarias de vegetales y frutas...

#### Vegetales

2.5 tazas al día



#### Frutas

1.5 tazas al día



**5** Cunte las tazas de fruta y verdura que come cada día. Ponga una calcomanía encima del dibujo por cada taza que come.

Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma padre/adulto

Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 TAZA</p>	<p>1 TAZA</p>	<p>1 TAZA</p>
<p>1/2 TAZA</p>	<p>1/2 TAZA</p>	<p>1/2 TAZA</p>

Pegue sus calcomanías aquí.



# Eat Smart



## Semana 1 Batido Brillante de Plátano

### Ingredientes

- 4 tazas de leche o yogurt bajo en grasa (u otro producto no lácteo)
- 1 taza de hielo
- 2 plátanos maduros o 3 tazas de fruta



**Opciones:** Encierre todo lo que usa

plátano piña papaya kiwi melón mango  
 arándano zanahoria fresa naranja guayaba  
 otro \_\_\_\_\_

\*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

### Instrucciones

rinde para 4

- 1 Poner leche o yogurt, hielo y fruta en la licuadora.
- 2 Licuar hasta que esté blando por unos 45 segundos.
- 3 Agregar canela si desea y disfruten.
- 4 Si no tiene una licuadora, ponga los ingredientes en una taza o un tazón y triture con el dorso de una cuchara o un tenedor hasta que esté suave.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: \_\_\_\_\_  
 firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  1 TAZA

# Play Hard



## Batido de Palabras



Resuelva la sopa de letras para ideas de ingredientes. Las palabras se encuentran hacia adelante, hacia atrás, y diagonal.

Plátano Moras Arándanos Peras  
 Uva Kiwi Mango Naranjas  
 Piña Frambuesa Fresas Yogurt

D O N U S D C N O D V S G O B O W M  
 O N A T Á L P J A X V S A C X S F A  
 P P A N I N T E G R A L R S I H E N  
 K E R R L A R L F R A M B U E S A Z  
 I F R P U P U R O O G N S X T R P A  
 W F L A X J G M A V U X J D U I F N  
 I A F Q S S O N A D N Á R A Ñ H Q A  
 M A N G O Y Y C J K F O B A S F H B

Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado			Domingo		

Pegue sus calcomanías aquí.



# Eat Smart



## Semana 2 Loco por Tacos

### Ingredientes

- 1 libra de pescado, pollo, carne baja en grasa o frijoles
- 8 tortillas de maíz
- Queso bajo en grasa, si desea
- 2 tazas de frutas o verduras



Opciones: Encierre todo lo que usa

aguacate maíz limón cebolla mango lechuga  
tomate espinaca repollo cilantro pimientos  
otro \_\_\_\_\_

\*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

### Instrucciones

rinde para 4

- 1 Cocine y sazone la carne o frijoles. Caliente las tortillas.
- 2 Ponga la carne, los vegetales, y la fruta encima de cada tortilla.
- 3 Disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta:

\_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  1 TAZA
 1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA  ½ TAZA	 1 TAZA

# Play Hard



## Saltando la cuerda al ritmo del alfabeto



¡Agarre una cuerda de saltar y prepárese para recitar el alfabeto de las frutas y verduras!

Cada vez que salte, diga en voz alta el nombre de una fruta o verdura que empieza con la siguiente letra del alfabeto.

Por ejemplo, puede decir “aguacate” para la letra A, o “banano” para la letra B.

Continúe saltando la cuerda y nombrando frutas y vegetales hasta llegar a la letra Z.



Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

Viernes			Sábado			Domingo		
								
								

Pegue sus calcomanías aquí.

# Eat Smart



¡Felicidades!

¡Ya casi llega al Día de Diversión!



Si tiene 4 sellos, recibirá un premio de su maestro.  
¡Consiga 8 sellos y también ganará una medalla!

¡No se olvide de entregar su Libro de Diversión!

# Play Hard

¿Por qué otros chicos Comen Inteligente para Jugar Duro?

Cuando comes inteligente, **tu juegas duro** y ganas premios



Pasa tiempo con tu familia.



Come inteligente para jugar duro



## ¡Tu puedes!



## Semana 3

### Quesadillas Coloridas 4-Square

#### Ingredientes

- 4 tortillas integrales o de maíz
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- 2 tazas de vegetales picados



Opciones: Encierre todo lo que usa

pimiento frijoles tomate espinaca cilantro  
aguacate calabacitas chile verde aceituna negra  
jalapeño cebolla verde otro \_\_\_\_\_

\*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

#### Instrucciones

rinde para 4

- 1 Rocíe queso en 2 tortillas.
- 2 Ponga sus opciones de vegetales encima del queso.
- 3 Ponga otras 2 tortillas encima y cocine las quesadillas en un sartén por 1–2 minutos en cada lado, o hasta que se vea de color café dorado.
- 4 Saque las quesadillas del sartén. Deje enfriar. Disfruten.

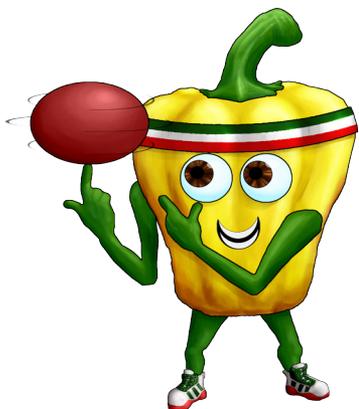
Le ayudé a mi hijo con esta receta: \_\_\_\_\_

firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1 TAZA 1 TAZA ½ TAZA 1 TAZA ½ TAZA			

# Play Hard

## EL Fabuloso 4-Square



Va a necesitar:

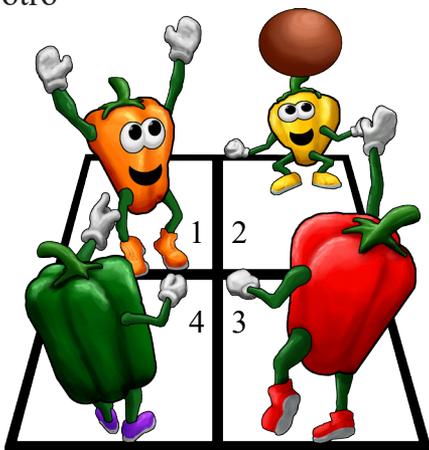
- \* tiza para dibujar los cuadros
- \* un espacio plano de cemento
- \* una pelota que rebota
- \* 2-4 jugadores

Cada jugador se coloca en uno de los cuadros.

Cada persona empieza el juego rebotando la pelota en su cuadro y tirándola hacia otro cuadro.

La persona dentro de ese cuadro deja que la pelota rebote una vez, y le pega mandándola al cuadro de otro jugador.

Si la pelota rebota dos veces en un cuadro, ese jugador sale del juego y todos los demás jugadores cambian posiciones hacia el número uno.



Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado		Domingo	
					
					

Pegue sus calcomanías aquí.



# Eat Smart



## Semana 4

### Piense en su Bebida... Agua Refrescante de Fruta

#### Ingredientes

- 1 galón de agua
- 1 taza de hielo
- 2 tazas de fruta



Opciones: Encierre todo lo que usa

naranja kiwi menta lima limón melón  
 piña fresas arándano frambuesa pepino  
 otro \_\_\_\_\_

\*Si no tiene estos ingredientes use lo que tenga.

#### Instrucciones

rinde para 4

- 1 Corte la fruta en pedacitos.
- 2 Agregue la fruta al agua. Deje reposar por una hora.
- 3 Agregue hielo y disfruten.

Le ayudé a mi hijo con esta receta: \_\_\_\_\_

firma del padre/adulto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
    	    	    	   

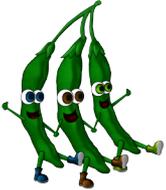
# Play Hard

## Bailando Hula



Escoja su actividad favorita y vea por cuanto tiempo la puede hacer.

Escriba lo que hizo en los espacios de abajo.



Caminar 60 minutos quema 140 calorías

Bailar 60 minutos quema 280 calorías



Andar en bicicleta 60 minutos quema 319 calorías

Nadar 60 minutos quema 324 calorías



Correr 60 minutos quema 420 calorías

\_\_\_\_\_ actividad favorita

\_\_\_\_\_ minutos

quema \_\_\_\_\_ calorías

Lo hicimos: \_\_\_\_\_ firma del padre/adulto

Viernes		Sábado		Domingo	
					
					

Pegue sus calcomanías aquí.



## ¿Cómo puedo ganar más premios?

1. Pídale a los adultos en su familia que nos sigan en nuestras páginas de Facebook e Instagram



SÍGANOS



2. Tome fotos de las recetas y actividades que haga para participar en la rifa de premios de **Come Inteligente para Jugar Duro**.

Pídale a un adulto que suba las fotos a las páginas de **Come Inteligente para Jugar Duro** de Facebook o Instagram

3. Para más información, visite la página **Come Inteligente para Jugar Duro**.



# Play Hard

---

## Reconocimientos

Imagen de MyPlate disponible en [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish).

Caricaturas de frutas y vegetales diseñadas por Justin Lilo. Disponibles en [@acrylicnetwork](https://twitter.com/acrylicnetwork) en Twitter y Instagram.



Versión 8 Julio 2023

Universidad de Nuevo Mexico  
Centro de Investigación en Prevención  
Mercadeo Social

# SNAP-Ed



## New Mexico



**Eat Smart**



**Play Hard**



**SCHOOL OF  
MEDICINE**

**PREVENTION RESEARCH CENTER**

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).